

บริเวณจุดเสี่ยงที่ต้องระวัง เมื่อมีผู้สูงอายุในบ้าน

ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ วงศ์ตระกูลเรือง

ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ภายในบ้านจะต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายก็ค่อยๆ เสื่อมถอยลง สายตาพร่ามัว ทำให้การทรงตัวและการเคลื่อนไหวที่ไม่มั่นคง ส่งผลให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในทุกอิริยาบถเป็นไปอย่างยากลำบากมากขึ้น ปัจจัยด้านร่างกายเหล่านี้ของผู้สูงอายุทำให้หกล้มได้ง่าย ทำให้ต้องคอยระวังสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รอบตัว เพราะอุบัติเหตุอาจเกิด

จุดเสี่ยง! ภายในบ้าน ที่อาจทำให้ผู้สูงอายุได้รับอันตราย

บ้านที่มีผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยอาศัยอยู่ด้วย ยิ่งต้องเพิ่มความปลอดภัยมากเป็นพิเศษ เราจึงได้รวบรวมจุดอันตรายในบ้านที่อาจเกิด และบริเวณไหนบ้างที่เราควรระวังกัน

- 1. พื้นบ้าน** อุบัติเหตุส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุเกิดจากการลื่นหกล้ม สาเหตุมาจากพื้นบ้านที่ลื่น มันวาว จุดนี้จะเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ควรเลือกพื้นกระเบื้องที่ไม่ลื่น ไม่มันวาว พื้นต้องมีความหนืด หากมีน้ำหกลงพื้นอย่าปล่อยให้แห้งเด็ดขาดให้รีบหาผ้ามาซับแห้ง รวมไปถึงการมีพื้นบ้านต่างระดับ การจัดวางของที่ไม่เป็นระเบียบ เพราะฉะนั้นควรจัดวางของอย่างเป็นระเบียบ จะได้ไม่เกิดอุบัติเหตุ
- 2. ห้องน้ำ** อีกหนึ่งจุดเสี่ยงที่ผู้สูงอายุเกิดอุบัติเหตุ เพราะพื้นห้องน้ำเปียกอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้เสี่ยงต่อการลื่นล้ม นอกเหนือจากนี้แนะนำให้แบ่งโซนห้องน้ำเป็น 2 โซน คือโซนเปียกและโซนแห้ง แนะนำให้ทำพื้นที่เรียบเสมอกันไม่มีพื้นต่างระดับ ประตูห้องน้ำควรเปิดไว้ตลอดเวลาเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าไวก่อนอาบน้ำจะได้ไม่เกิดการลื่นล้ม
- 3. บันได** หากห้องนอนของผู้สูงอายุอยู่ชั้น 2 หรือต้องเดินขึ้นลงบันไดอยู่ตลอดเวลา บันไดควรติดราวกันลื่นที่ขอบบันได และควรมีราวจับบันไดทุกชั้น เพิ่มแสงสว่างบริเวณบันไดหรือติดสติ๊กเกอร์เรืองแสงไว้ที่ขั้นบันไดหรือพื้นที่ต่างระดับให้มองเห็น แต่ควรจัดห้องนอนของผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยไว้ชั้นล่างเพื่อสะดวกในชีวิตและไม่จำเป็นต้องขึ้นบันได เพื่อลดความเสี่ยงที่ผู้สูงอายุจะเกิดอุบัติเหตุ
- 4. พื้นห้องครัว** ห้องครัวเป็นบริเวณบ้านที่ผู้สูงอายุจะเข้าไปบ่อย เป็นพื้นที่สำหรับประกอบอาหาร ทำให้พื้นกระเบื้องมีน้ำมันหรืออุบัติเหตุที่ร้ายแรงได้ เพราะฉะนั้นควรหมั่นทำความสะอาดบริเวณพื้นกระเบื้องให้สะอาด ที่สำคัญควรระวังเรื่องไฟฟ้า
- 5. เครื่องใช้ไฟฟ้าหรือสายไฟ** เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ในบ้านควรเลือกที่ได้รับมาตรฐาน ในบริเวณที่มีเครื่องใช้ไฟฟ้าหรือสายไฟ ควรตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ หมั่นสังเกตว่าปลั๊กไฟไม่มีรอยขาดหรือชำรุดอย่างสม่ำเสมอ และถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลังจากใช้เสร็จ นอกจากนี้ภายในบ้านควรติดตั้งระบบตัดไฟฉุกเฉิน และติดตั้งสายดินเพื่อป้องกันอันตรายจากไฟฟ้ารั่ว
- 6. บริเวณที่ใช้บันทึกระงกเสนาขนาดใหญ่** ทั้งในส่วนของการประตูปานเลื่อน ประตูบานเปิด ช่องแสงขนาดใหญ่ และจากนั้นก็ควรหลีกเลี่ยงการใช้บันทึกระงกเสนาขนาดใหญ่ เนื่องจากผู้สูงอายุที่สายตาไม่ดีหรือพรางมัวเข้าใจผิดคิดว่าเป็นพื้นที่โล่งๆ หรือสติ๊กเกอร์แบบขุ่น แบบลวดลายที่สามารถมองเห็นได้ง่ายเพิ่มเติมเข้าไป
- 7. บ่อน้ำหรือสระว่ายน้ำ**

หากมีบ่อน้ำหรือสระว่ายน้ำบริเวณบ้าน ควรติดตั้งอุปกรณ์หรือราวกันตกในบริเวณทางเดินหรือทางสัญจรที่อยู่ใกล้ๆ เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุพลัดตกลงไปได้

8. **พื้นที่รอบบ้าน** ควรมีการดูแลจัดการพื้นที่รอบๆ บ้าน ให้เอื้อต่อการสัญจรไปมาของผู้สูงอายุ เช่น ทางเข้าบ้านควรมีท่าจากวัสดุที่ไม่ลื่นเมื่อเปียกน้ำหรือฝน มีแสงสว่างรอบบ้านและตามทางเดินเพียงพอ และหากพื้นที่มีความต่างระดับ ควรทำทางลาดระหว่างพื้นที่ต่างระดับ เป็นต้น

การจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุให้มีความปลอดภัย และเอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันจะมีส่วนช่วยลดความหรือพลัดตกหกล้มที่อาจทำให้ผู้สูงอายุบาดเจ็บ ทุพพลภาพ หรือเสียชีวิตได้



.

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย